

Praktische info

Wanneer ?

De training gaat door op maandagavond van 18.30 uur tot 20.30 uur op de volgende data : 14 , 21, 28 november en 5, 12, 19 december

Lesgever :

Dr. Inge Van Dijck

Prijs?

U betaalt

- een éénmalige inschrijvingskost van 80 Euro. Hierin zit :
 - administratiekosten,
 - gebruik materiaal (meditatie-bank en yogamatje)
 - Cd + werkboek per deelnemer

We vragen dat dit deel betaald wordt na het intakegesprek en vòòr de aanvang van de eerste sessie mits overschrijving op rekeningnummer BE81 73400354202 4 met vermelding “ Inschrijving mindfulness training”

- Per sessie betaalt u 25.15 euro. Hiervan wordt een ruim gedeelte terugbetaald door uw mutualiteit. Voor deze sessies ontvangt u een factuur .



Hebt u nog vragen ? Contacteer ons!

CGG PassAnt vzw

Ninoofsesteenweg 358

1700 Dilbeek

02/569 19 10



“In ieder ogenblik begin je “

Aandachtstraining- Mindfulness

6- weken cursus

We leren via oefening

1 Stoppen

2. Open milde aandacht te geven aan:

- ♦ Ademhaling
- ♦ Lichaam
- ♦ Gedachten
- ♦ Gevoelens

3. Het doel is om zo **vrij** en **bewuster** te kunnen handelen

Ik koester dit moment als Een pasgeboren baby.

Ik koester dit moment als een stervende vriend

Mindfulness

is een wetenschappelijke onderbouwde aandacht training die mensen leert omgaan met stress, pijn, slapeloosheid, depressie...

Mindfulness betekent: bewust aandacht geven aan wat er hier en nu is (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties,...) zonder te oordelen.

U kan zich aanmelden op nummer : 021 569.19.10

Onze secretariaatsmedewerker noteert uw gegevens, waarna één van onze medewerkers u zal contacteren om een afspraak te maken.

Alvorens te kunnen deelnemen aan de cursus, wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek, waar u meer uitleg kan krijgen en uw eventuele vragen beantwoord kunnen worden.